**Relatietherapie IBCT**

IBCT is een moderne vorm van relatietherapie en staat voor Integrative Behavioral Couple Therapy. In de praktijk blijkt dit een zeer krachtige methode, die bestaat uit tien sessies, waarin vijf thema’s worden doorlopen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de relatietevredenheid als snel verhoogt, relatieproblemen doet afnemen en stellen helpt beter met elkaar te communiceren.

Veel relatieproblemen komen voort uit dat verschillen tussen koppels niet worden geaccepteerd of zich slecht laten veranderen. De eerste vier sessies worden dan ook gewijd aan het beter van elkaar begrijpen en aan de onderlinge verschillen, waar mogelijk te accepteren.

In de volgende zes sessies wordt gekeken naar wat stellen wel kunnen en willen veranderen aan hun relatie en wordt hieraan gewerkt middels oefeningen en opdrachten. Het typische kenmerk van IBCT is de combinatie van acceptatie en verandering.

